

Индейка на шампурах



На 100 грамм:
Калорийность: **124.17 ккал.**
Белки: **16.12 г.**
Жиры: **6.28 г.**
Углеводы: **0.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-na-shampurah/>

Ингредиенты:

- 1 кг мякоти грудки индейки
- 1 лимон
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотой куркумы
- соль, свежемолотый черный перец
- зелень для подачи

Приготовление:

Очистите кусок индейки от пленок, обсушите. Нарежьте небольшими кусочками – можно кубиками, можно тонкими ломтиками. Положите в миску. Выжмите в миску лимон, насыпьте куркуму, соль, налейте масло, перемешайте с кусочками индейки и поставьте мариноваться в холодильник на 1 ч. Наколите на шпажки кубики индейки или выложите ломтики в решетку, положите на угли, жарьте 12–15 мин. Время от времени шпажки переворачивайте – для равномерности пропекания. Подавайте с зеленью.